

## Режим дня ребенка: для чего он нужен и как правильно его организовать?

Режим дня – это распределение времени на различные виды деятельности в течение суток. Он призван сбалансировать периоды работы и отдыха, сна и приемов пищи.



**Распорядок дня** традиционно является неотъемлемой частью воспитания детей, поэтому грамотно организованный режим пойдет на пользу не только малышу, но и его родителям. Соблюдение правильного режима дисциплинирует детей, повышает их работоспособность, аппетит, улучшает сон, способствует нормальному физическому и психологическому развитию, укрепляет здоровье малыша.

Нарушение привычного распорядка приводит к ухудшению настроения ребенка, его капризам, пониженному эмоциональному фону и, как следствие, к ослаблению иммунитета.

### Для чего нужен режим дня?

Для здоровья и развития ребенка имеет большое значение режим дня. Он организует жизнь и ребенка, и родителей и помогает справиться с множеством

дел спокойно, без суеты. Еда, сон и прогулки в определенное время дисциплинируют малыша, который привыкает к распорядку и легче перестраивается с одного занятия на другое. Создание режима дня в соответствии с рекомендациями детских врачей и педагогов необходимо для воспитания гармоничной личности.

Организм ребенка приспосабливается к определенному биоритму и к сроку настраивается на прием пищи или сон, а все органы и системы функционируют в нем слаженно. Нарушения этого режима являются причиной не только капризов, но и болезней. Важно поддерживать здоровье ребенка и создавать условия для его благополучного роста и развития.

Обычно дети, которые привыкли к четкому распорядку дня, отличаются бодростью, жизнерадостностью и уравновешенностью. При изменении режима дня они становятся капризными. Обычно это связано с началом посещения детского сада, когда сложно сразу приспособиться к новым условиям, и дети переутомляются, раздражаются и от этого плачут. Постепенно они адаптируются к новому режиму и вновь становятся послушными, не вызывающими у родителей особых проблем.

Если ребенок посещает детское учреждение, то он и его родители вынуждены придерживаться определенного режима дня. У не посещающих такие заведения детей образ жизни зависит от родителей. Обычно мамы по часам кормят и укладывают спать детей первых лет жизни, регулярно выводят их на прогулку и т.д. Если режим дня по какой-либо причине изменяется, то ребенок начинает капризничать, у него нарушаются сон и аппетит, появляются возбуждение или вялость. Справиться с таким ребенком сложно, к тому же страдает его здоровье, поэтому мамы стараются все делать вовремя.

Режим дня помогает воспитывать в ребенке самостоятельность. Он знает, что необходимо мыть руки перед едой, убрать игрушки перед сном, и обычно без капризов соглашается это сделать. Распределение времени на различные занятия в течение дня и по дням недели помогает сделать нагрузку равномерной, в результате чего и ребенок будет менее подвержен переутомлению, а значит, учебно-игровая деятельность окажется более успешной.

В первые годы жизни закладывается характер ребенка, а к пяти годам он уже полностью сформирован, далее он будет только усиливаться, более отчетливо проявляться. Режим дня помогает выработать организованность, успевать выполнять действия в срок, способствует учебному процессу, который у малышек происходит в игровой форме.

У детей первых трех лет режим дня изменяется наиболее часто. Это связано с изменениями числа приемов пищи, продолжительностью ночного и частотой дневного сна. Распорядок дня направлен на воспитание и способствует росту, физическому и психологическому развитию, укреплению здоровья, а также развитию речи.

